

Как вести себя на карантине.

Сейчас многие семьи постоянно находятся вместе, так как взрослых переводят на удаленную работу, а детей — на удаленное обучение. Кажется, что в таких условиях сложно не рассориться, но при правильном подходе карантин может пройти безболезненно и даже сблизить родителей и детей. Вот что для этого нужно сделать.

Расскажите о коронавирусе.

Детей могут пугать истории о COVID-19, которые они слышат от друзей или в новостях. Ответьте на все их вопросы и расскажите, как защититься от этой болезни. Будьте готовы к тому, что разговор с подростками и студентами окажется сложнее: многие из них воспринимают отмену занятий как возможность провести время с друзьями и не хотят оставаться дома, несмотря на потенциальную опасность встреч.

Придумайте приятные занятия для всей семьи

Люди часто жалуются, что им не хватает времени на семейные развлечения. Карантин — это отличная возможность наконец заняться приятными делами: вместе испечь пирог, поиграть в настольные игры, посмотреть фильм и так далее.

Установите расписание

Определите время для сна, еды, отдыха, работы и учебы. График необязательно должен быть жестким, но постановка определенных целей — например, выполнение домашних заданий до полудня — позволит оставить больше времени для развлечений. Чтобы помочь детям перейти в учебный режим, стоит одеть и причесать их так же, как и для школы.

Займитесь физическими упражнениями

Трудно выделить время на тренировку, когда вся семья дома и нуждается в вас, но даже 20 минут физических упражнений способны улучшить самочувствие на весь день.

Обустройте место для работы

Если у вас нет кабинета, выделите место для работы — это может быть целая комната или просто стоящий в углу стол. Сделайте это место комфортным: позаботьтесь о хорошем освещении и поставьте рядом любимое комнатное растение или приятную фотографию.

Распределите время с супругом так, чтобы у каждого из вас была возможность спокойно поучаствовать в рабочем разговоре и ответить на электронные письма. Люди, воспитывающие детей в одиночку, могут

обратиться за помощью к старшему ребенку. Помните, что при необходимости детей всегда могут занять мультфильмы. Не вините себя за использование этого способа — иногда он единственный.

Распределите домашние обязанности

Когда вся семья находится дома, готовить и убираться приходится гораздо чаще. Чтобы все это не легло на плечи одного человека, можно создать график домашней работы и определить, кто и когда готовит, моет посуду, чистит ванну и так далее. Помогать могут даже самые маленькие дети: им по силам протирать дверные ручки и выключатели дезинфицирующими влажными салфетками.

Предложите детям почитать книги

Карантин — подходящее время для чтения классической литературы, от которой детям легко отвлечься в обычных условиях. Предложите книги, которые сами любили в детстве. Если их нет дома, сделайте заказ в интернет-магазине — дети будут рады получить такую посылку.

Сделайте видеозвонки регулярными

Обычно мы говорим детям проводить меньше времени в соцсетях, но в нынешних условиях видеозвонки друзьям, бабушкам, дедушкам и другим родственникам пойдут только на пользу, так как уменьшат ощущение изолированности от внешнего мира.

Найдите варианты прогулок

Детям сложно долгое время находиться взаперти, поэтому важно отправлять их на свежий воздух. После выполнения домашних заданий они могут гулять с собакой, ходить в магазин или хотя бы просто проводить время на балконе.

Касьяненко Н.А.
врач-невролог
ТПМПК ГБОУ
«Центр «Дар»